

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN IDE BUNUH DIRI PADA
GENERASI Z DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Katarina Tasia Novianti Tegok

21090000130

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Katarina Tasia Novianti Tegok
NIM : 21090000130
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kebersyukuran dan Ide Bunuh Diri
Pada Generasi Z di Kota Malang

Malang, 19 Februari 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Hubungan Antara Kebersyukuran dan Ide Bunuh Diri Pada Generasi Z di

Kota Malang

Dipersiapkan dan disusun oleh

Katarina Tasia Novianti Tegok

21090000130

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 25 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Sekretaris Penguji



Eka Indah Nurmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 19 Februari 2025

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Katarina Tasia Novianti Tegok
Nomor Pokok : 21090000130
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Klinis
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kebersyukuran dan Ide Bunuh
Diri Pada Generasi Z di Kota Malang
Lokasi Penelitian : Kota Malang
Alamat Rumah Asal : Nekang, Kelurahan Watu, Kecamatan Langke
Rembong, Flores, Nusa Tenggara Timur
No.. Telp/Email : 085347638403/ketrintegok19@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 19 Februari 2025



Katarina Tasia Novianti Tegok

MOTTO

Hidup adalah perjalanan untuk terus belajar dan tumbuh, di mana setiap langkah yang diambil dengan ketekunan dan keikhlasan akan membawa kita menuju kesuksesan yang bermakna.

Dengan semangat pantang menyerah dan keyakinan pada rencana Tuhan, tidak ada mimpi yang terlalu besar untuk diwujudkan.

LEMBAR PERSEMBAHAN

Awal dari pengerjaan skripsi ini adalah niatan penulis untuk menyelesaikan tugas terakhir penulis selama duduk di bangku perkuliahan dan itu harus diselesaikan, itu adalah tanggung jawab penulis secara pribadi. Akan tetapi seiring berjalannya waktu pengerjaan ini tidak hanya sebatas itu, banyak pihak-pihak yang akhirnya terlibat memberikan penulis dukungan dan bimbingan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan semaksimal mungkin. Akhirnya, dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta yang selalu menjadi sumber inspirasi dan dukungan tanpa batas. Terima kasih atas doa, cinta, dan pengorbanan yang tiada henti sepanjang hidup penulis. Juga kepada para dosen dan sahabat yang telah berbagi ilmu, pengalaman, serta semangat dalam setiap langkah perjalanan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama proses penulisan skripsi ini, penulis mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis tidak lupa untuk mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang atas banyaknya sumbangsih yang beliau berikan di Fakultas Psikologi.
2. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si, selaku ketua program studi Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., M.A, selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing dan memberikan arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Seluruh dosen dan jajaran staff di Fakultas Psikologi, atas berbagai pengalaman dan wawasan yang diberikan.
5. Subjek Penelitian yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian skripsi.
6. Terkhusus kepada kedua orangtua, Ibu Susana Nurak dan Bapak Yustinus Tegok. Atas perjuangan dan kasih sayang yang diberikan kepada penulis untuk mendapatkan gelar sarjana. Terima kasih atas doa-doa serta motivasi dan kesabaran dalam membimbing penulis untuk terus semangat mengejar cita-cita. Serta terima kasih kepada kakak penulis Kepin atas kesabarannya dalam membantu adiknya yang lemot dan gaptek ini.

7. Terima kasih kepada pacar penulis, atas perhatian dan waktu untuk menemani penulis mengerjakan skripsi ini hingga selesai. Serta terima kasih atas kesabarannya dalam menghadapi mood penulis yang tidak jelas.
8. Terima kasih juga kepada seluruh teman-teman dan sahabat yang selalu menemani dan memberikan dukungan serta bantuan kepada penulis selama proses mengerjakan skripsi. Terima kasih kepada Ocik, Rara, Mput, Adhe, Hanna dan Anna yang selalu mau menjadi tempat curhatan penulis. Terima kasih kepada Rose, Ella dan Angel yang selalu menemani dan membantu penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Terakhir terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan secara satu persatu, yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Malang, 19 Februari 2025

Penulis

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya, yang selalu menyertai penulis selama proses pengerjaan skripsi dari awal hingga akhir. Sehingga akhirnya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Kebersyukuran dan Ide Bunuh Diri Pada Generasi Z di Kota Malang”**. Skripsi ini dibuat dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan ide bunuh diri pada Generasi Z di kota Malang, dimana penelitian ini berguna untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar kesarjanaan S1 Program Studi Psikologi.

Atas segala bentuk kekurangan serta ketidaksempurnaan dalam skripsi ini, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, penulis juga berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan pembaca secara umum.

Malang, 19 Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Ide Bunuh Diri.....	8
1. Pengertian Ide Bunuh Diri	8
2. Aspek-Aspek Ide Bunuh Diri.....	9
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ide Bunuh Diri	10
4. Dampak-Dampak Bunuh Diri	12
B. Kebersyukuran	13
1. Pengertian Kebersyukuran	13
2. Aspek-Aspek Kebersyukuran	14
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebersyukuran.....	15
C. Generasi Z.....	16
D. Keterkaitan antara Ide Bunuh Diri dengan Kebersyukuran.....	18
E. Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21

A. Desain Penelitian.....	21
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	21
C. Partisipan Penelitian.....	22
1. Populasi	22
2. Sampel.....	23
D. Cara Pengumpulan Data	25
E. Cara Analisis Data	26
F. Prosedur Penelitian	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Deskripsi Subjek Penelitian	29
B. Kategorisasi Data	31
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur.....	33
D. Hasil Uji Hipotesis.....	34
E. Pembahasan	36
BAB V PENUTUP	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia	30
Tabel 2 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin	30
Tabel 3 Deskripsi Data Penelitian	32
Tabel 4 Rumus Kategorisasi	32
Tabel 5 Hasil Kategorisasi Skor Ide Bunuh Diri	32
Tabel 6 Hasil Kategorisasi Skor Kebersyukuran.....	33
Tabel 7 Nilai Maksimal dan Nilai Minimal, Nilai Rata-rata (M), Standar Deviasi (SD), dan Reliabilitas Alpha Cronbach (α)	33
Tabel 8 Hasil Uji Normalitas Komolgorov Smirnov Variabel Kebersyukuran dan Ide Bunuh Diri	35
Tabel 9 Hasil Uji Linearitas Variabel Kebersyukuran dan Ide Bunuh Diri	35
Tabel 10 Hasil Analisa Regresi antara Kebersyukuran dan Ide Bunuh Diri.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	20
Gambar 2 Rumus Menentukan Ukuran Sampel Slovin	24

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala Penelitian	46
LAMPIRAN 2 Tabulasi Data Skala Penelitian.....	52
LAMPIRAN 3 Hasil Uji Normalitas	61
LAMPIRAN 4 Hasil Uji Hipotesis	63
LAMPIRAN 5 Hasil Uji Reliabilitas	65
LAMPIRAN 6 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah untuk Kepentingan Akademis	67
LAMPIRAN 7 Lampiran Hasil Cek Turnitin	69
LAMPIRAN 8 Daftar Riwayat Hidup	72

Hubungan Antara Kebersyukuran dan Ide Bunuh Diri Pada Generasi Z di Kota Malang

Katarina Tasia Novianti Tegok
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
ketrintegok19@gmail.com

INTISARI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan ide bunuh diri pada Generasi Z di kota Malang. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan jenis penelitian korelasional. Penentuan sampling menggunakan teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala adaptasi Alat Ukur *Revised-Suicide Ideation Scale* (R-SIS) ($\alpha = 0,988$) dan skala kebersyukuran ($\alpha = 0,627$). Teknik analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien -0.831 ($p = 0.000$) < 0.05 . Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dan ide bunuh diri pada Generasi Z di kota Malang. Arah hubungan kedua variabel ini bersifat negatif, sehingga semakin tinggi kebersyukuran pada Generasi Z tinggi maka tingkat ide bunuh diri semakin rendah, sebaliknya apabila kebersyukuran pada Generasi Z rendah maka ide bunuh diri semakin tinggi. Penelitian ini dapat memberikan informasi bahwa kebersyukuran dapat memprediksi tinggi rendahnya ide bunuh diri pada Generasi Z, sehingga perlu adanya peningkatan kebersyukuran pada Generasi Z.

Kata Kunci: Generasi Z; Ide bunuh diri; Kebersyukuran

The Relationship Between Gratitude and Suicidal Ideation Among Generation Z in Malang City

Katarina Tasia Novianti Tegok
Faculty of Psychology, Merdeka University of Malang
ketrintegok@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the relationship between gratitude and suicidal ideation among Generation Z in Malang City. This research employs a quantitative approach with a correlational research design. The sampling method used is *accidental sampling*. The measurement tools include an adapted version of the Revised-Suicide Ideation Scale (R-SIS) ($\alpha = 0.988$) and a gratitude scale ($\alpha = 0.627$). Data analysis was conducted using simple linear regression. The analysis results indicate a coefficient value of -0.831 ($p = 0.000$) < 0.05 . Based on these findings, it can be concluded that there is a relationship between gratitude and suicidal ideation among Generation Z in Malang City. The direction of the relationship between the two variables is negative, meaning that higher levels of gratitude in Generation Z are associated with lower levels of suicidal ideation, and conversely, lower levels of gratitude are associated with higher levels of suicidal ideation. This study provides valuable insights, suggesting that gratitude can predict the levels of suicidal ideation among Generation Z. Therefore, efforts to enhance gratitude in this population are necessary.

Keywords: Generation Z; Gratitude; Suicidal ideation